

飲み物の糖質(炭酸飲料等)

左:エネルギー

右:糖質量 ※

角砂糖1個=3.3g

<p>コカ・コーラ</p>  <p>500 mL</p> <p>225 kcal 56.5 g</p>	<p>三ツ矢サイダー</p>  <p>500 mL</p> <p>210 kcal 55.0 g</p>	<p>C.C. レモン</p>  <p>500 mL</p> <p>200 kcal 50.0 g</p>	<p>ファンタ グレープ</p>  <p>500 mL</p> <p>200 kcal 50.0 g</p>	<p>キリンレモン</p>  <p>450 mL</p> <p>153 kcal 38.7 g</p>
<p>リアルゴールド</p>  <p>490 mL</p> <p>216 kcal 53.9 g</p>	<p>デカピタ C</p>  <p>430 mL</p> <p>211 kcal 52.5 g</p>	<p>ドデカミン</p>  <p>500 mL</p> <p>95 kcal 23.5 g</p>	<p>カナダドライ ジンジャーエール</p>  <p>500 mL</p> <p>180 kcal 45.0 g</p>	<p>オレンジーナ エアリー</p>  <p>420 mL</p> <p>180 kcal 45.0 g</p>
<p>はちみつレモン</p>  <p>470 mL</p> <p>216 kcal 54.1 g</p>	<p>ビックル</p>  <p>500 mL</p> <p>225 kcal 53.0 g</p>	<p>カルピス ザ リッチー</p>  <p>490 mL</p> <p>304 kcal 73.5 g</p>	<p>カルピスウォーター</p>  <p>500 mL</p> <p>230 kcal 55.0 g</p>	<p>カルピスソーダ</p>  <p>500 mL</p> <p>180 kcal 43.5 g</p>
<p>ほっとゆず</p>  <p>480 mL</p> <p>211 kcal 52.8 g</p>	<p>なっちゃん オレンジ</p>  <p>425 mL</p> <p>187 kcal 45.5 g</p>	<p>ゴクリ グレープフルーツ</p>  <p>400 mL</p> <p>164 kcal 41.2 g</p>	<p>メロンクリームソーダ</p>  <p>500 mL</p> <p>130 kcal 32.5 g</p>	<p>ウェルチ ぶどう</p>  <p>280 mL</p> <p>70 kcal 17.4 g</p>

飲み物の糖質(スポーツ飲料等)

左:エネルギー

右:糖質量 ※

角砂糖1個=3.3g

<p>アクエリアス</p>  <p>500 mL</p> <p>95 kcal 23.5 g</p>	<p>アクエリアス スパークリング</p> <p>カロリー ひかえめ</p>  <p>490 mL</p> <p>93 kcal 23.0 g</p>	<p>アクエリアス ビタミン</p> <p>カロリー ひかえめ</p>  <p>500 mL</p> <p>92 kcal 23.0 g</p>	<p>アクエリアス 経口補水液</p>  <p>500 mL</p> <p>55 kcal 13.5 g</p>	<p>アクエリアス ゼロ</p> <p>ゼロ カロリー</p>  <p>500 mL</p> <p>0 kcal 3.5 g</p>
<p>ポカリスエット</p>  <p>500 mL</p> <p>125 kcal 31.0 g</p>	<p>ポカリスエット イオンウォーター</p>  <p>500 mL</p> <p>55 kcal 13.5 g</p>	<p>グリーンダカラ ライチ&ヨーグルト</p>  <p>490 mL</p> <p>147 kcal 36.8 g</p>	<p>グリーン ダカラ</p>  <p>600 mL</p> <p>108 kcal 26.4 g</p>	<p>ビタミンウォーター</p> <p>カロリー ひかえめ</p>  <p>500 mL</p> <p>80 kcal 20.5 g</p>
<p>ボディメンテ</p>  <p>500 mL</p> <p>90 kcal 22.0 g</p>	<p>アミノサプリC</p>  <p>555 mL</p> <p>89 kcal 22.2 g</p>	<p>アミノバリュー</p>  <p>500 mL</p> <p>90 kcal 18.0 g</p>	<p>アミノバイタル ゴールド 2000</p>  <p>555 mL</p> <p>72 kcal 15.5 g</p>	<p>ヴァーム スマートフィットウォーター</p> <p>カロリー ゼロ</p>  <p>500 mL</p> <p>0 kcal 3.6 g</p>
<p>ソルティライチ</p>  <p>500 mL</p> <p>170 kcal 42.0 g</p>	<p>天然水 ヨーグリーナ</p>  <p>540 mL</p> <p>130 kcal 32.9 g</p>	<p>いろはす もも</p>  <p>555 mL</p> <p>105 kcal 26.6 g</p>	<p>いろはす れもんスパークリング</p>  <p>515 mL</p> <p>98 kcal 24.7 g</p>	<p>経口補水液 OS-1</p>  <p>500 mL</p> <p>50 kcal 12.5 g</p>

飲み物の糖質(コーヒー等)

左:エネルギー 右:糖質量 ※

角砂糖1個=3.3g

<p>雪印 コーヒー</p>  <p>1000 mL</p> <p>470 kcal 85.5 g</p>	<p>ブレンディ オリジナル</p>  <p>950 mL</p> <p>266 kcal 54.2 g</p>	<p>ブレンディ 微糖</p>  <p>950 mL</p> <p>114 kcal 16.2 g</p> <p>微糖</p>	<p>ワンダ 特製カフェオレ</p>  <p>185 mL</p> <p>74 kcal 14.1 g</p>	<p>ワンダ モーニングショット</p>  <p>185 mL</p> <p>63 kcal 12.6 g</p>
<p>マウントレーニア カフェラッテ</p>  <p>240 mL</p> <p>166 kcal 19.4 g</p>	<p>マウントレーニア カフェラッテ ノンシュガー</p>  <p>240 mL</p> <p>79 kcal 9.4 g</p> <p>ノンシュガー</p>	<p>ジョージア 贅沢ミルクのカフェオレ</p>  <p>280 mL</p> <p>129 kcal 23.8 g</p>	<p>グリコ カフェオーレ</p>  <p>180 mL</p> <p>107 kcal 17.5 g</p>	<p>ジョージア 贅沢ミルクココア</p>  <p>185 mL</p> <p>100 kcal 18.5 g</p>
<p>グリコ いちごオーレ</p>  <p>500 mL</p> <p>280 kcal 52.0 g</p>	<p>グリコ カフェオーレ</p>  <p>500 mL</p> <p>250 kcal 50.0 g</p>	<p>クラフトボス ラテ</p>  <p>500 mL</p> <p>150 kcal 25.5 g</p>	<p>ファイヤー ワンデイ 微糖ラテ</p>  <p>600 mL</p> <p>114 kcal 12.6 g</p> <p>微糖</p>	<p>ジョージア 砂糖不使用ラテ</p>  <p>440 mL</p> <p>62 kcal 2.6 g</p> <p>カロリー ひかえめ</p> <p>砂糖 不使用</p>
<p>クラフトボス フルーツティー</p>  <p>600 mL</p> <p>174 kcal 43.8 g</p>	<p>午後の紅茶 ミルクティー</p>  <p>500 mL</p> <p>190 kcal 39.0 g</p>	<p>午後の紅茶 ストレートティー</p>  <p>500 mL</p> <p>80 kcal 20.0 g</p>	<p>午後の紅茶 無糖</p>  <p>500 mL</p> <p>0 kcal 0 g</p>	<p>クラフトボス 抹茶ラテ</p>  <p>500 mL</p> <p>205 kcal 38.5 g</p>

飲み物の糖質(その他)

左:エネルギー 右:糖質量 ※

角砂糖1個=3.3g

<p>R-1</p>  <p>112 mL</p> <p>76 kcal 13.9 g</p>	<p>R-1 低糖・低カロリー</p>  <p>112 mL</p> <p>50 kcal 7.8 g</p>	<p>ヤスタヨーグルト</p>  <p>150 mL</p> <p>134 kcal 18.8 g</p>	<p>ミルミル</p>  <p>100 mL</p> <p>88 kcal 15.0 g</p>	<p>ジョア プレーン</p>  <p>125 mL</p> <p>75 kcal 13.8 g</p>
<p>New ヤクルト</p>  <p>65 mL</p> <p>50 kcal 11.5 g</p>	<p>New ヤクルト カロリー-half</p>  <p>65 mL</p> <p>25 kcal 5.5 g</p>	<p>おしるこ</p>  <p>190 mL</p> <p>163 kcal 36.1 g</p>	<p>甘酒</p>  <p>190 mL</p> <p>112 kcal 25.8 g</p>	<p>はちみつ黒酢ダイエット</p>  <p>125 mL</p> <p>14 kcal 5.1 g</p>
<p>ZONE</p>  <p>500 mL</p> <p>256 kcal 61.0 g</p>	<p>MONSTER ENERGY</p>  <p>355 mL</p> <p>178 kcal 46.2 g</p>	<p>Red Bull</p>  <p>250 mL</p> <p>115 kcal 26.8 g</p>	<p>SAVAS MILKPROTEIN ココア</p>  <p>200 mL</p> <p>103 kcal 10.5 g</p>	<p>オロナミンC</p>  <p>120 mL</p> <p>79 kcal 19.0 g</p>
<p>Apple 100%</p>  <p>200 mL</p> <p>92 kcal 22.8 g</p>	<p>野菜生活100 オリジナル</p>  <p>200 mL</p> <p>68 kcal 15.7 g</p>	<p>1日分の野菜 野菜350g</p>  <p>200 mL</p> <p>73 kcal 14.5 g</p>	<p>トマトジュース 食塩無添加</p>  <p>200 mL</p> <p>39 kcal 7.1 g</p>	<p>野菜生活100 グリーンスムージー</p>  <p>330 mL</p> <p>136 kcal 27.8 g</p>
<p>豆乳飲料 バナナ</p>  <p>200 mL</p> <p>134 kcal 20.3 g</p>	<p>おいしい無調整豆乳</p>  <p>200 mL</p> <p>113 kcal 3.3 g</p>	<p>アーモンド効果 オリジナル</p>  <p>200 mL</p> <p>80 kcal 9.8 g</p>	<p>朝バナナ</p>  <p>180 mL</p> <p>194 kcal 47.5 g</p>	<p>in ENERGY</p>  <p>180 mL</p> <p>180 kcal 45.0 g</p>